12.017 Kapusta plnená mäsom a ryžou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
hovädzie zadné	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
vajcia	6	0,30	8	0,40	10	0,50	14	0,70
ryža	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	3,50	3,50
cibuľa	0,50	0,40	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
kapusta biela hlávková	9,00	7,20	11,00	8,80	12,00	9,60	14,00	11,20
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
rajčiakový pretlak	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
majorán	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g		140		170		190		220
hmotnosť kapusty plnenej v g	60		80		100		120	
hmotnosť kapusty so šťavou v g	80		90		90		100	

Výrobný postup

Kapustu očistíme, rozoberieme na listy, sparíme vriacou vodou, naplníme plnkou, stočíme a poukladáme do olejom vymasteného pekáča. Pridáme očistenú, nakrájanú cibuľu, ktorú opražíme na oleji, zvyšok kapusty nakrájanej na rezance, rajčiakový pretlak, soľ, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Udusené zvitky vyberieme, šťavu a kapustu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a ešte 20 minút varíme.

Plnka: umyté mäso pomelieme s cibuľou, pridáme napoly uvarenú ryžu, vajcia, premiešame, dochutíme s majoránom, čiernym mletým korením a soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	883	212	11,47	9,3	1,8	19,1	2,4	49,5	1,9	0,033	0,2	0,1	18,8	2,7
B	1150	276	14,12	12,4	3,1	25,2	3,1	62,9	2,3	0,047	0,2	0,2	23,8	3,1
C	1398	335	16,61	15,4	4,3	30,5	3,5	71,1	2,7	0,055	0,3	0,2	26,3	3,6
D	1764	423	19,54	19,3	5,5	40,3	4,2	85,6	3,2	0,071	0,3	0,2	31,2	4,5